

<<好心态.好性格.好习惯>>

图书基本信息

书名：<<好心态.好性格.好习惯>>

13位ISBN编号：9787802286153

10位ISBN编号：7802286158

出版时间：2008-4

出版时间：新世界出版社

作者：赵宁

页数：304

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好心态.好性格.好习惯>>

前言

战国时的管仲曾说：“树木之胜霜雪者，不听于天；士能自治者，不从圣人。

”韩非则曰：“志之难也不在胜人而在自胜也。

”成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑所引导支配的。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。

”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”它告诉我们：影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。

同时，心态也决定了自己的视野、事业和成就。

一个人能否成功，就看他的态度了。

积极的心态使你充满力量，去获得财富、成功、幸福和健康，攀登到人生的顶峰；而消极的心态却把一切让你的生活有意义的东西剥夺得一干二净，在人生的整个航程中处于“晕船”的状态，对将来总感到失望。

成功者正是抱着积极的心态，以“我的最高原则是：无论对任何困难，都不屈服”的韧劲，面对挫折，泰然处之。

而失败者则对未来感到失望，感到迷茫，感到无所适从。

人活着就是为了生活更快乐，更幸福，而幸福的生活是自己努力争取来的。

人为了追求自己的幸福，他就有了为之奋斗的欲望，为了人生的奋斗目标人必须使自己努力工作，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活和平而安逸，快快乐乐过好每一天，你就能保持积极乐观的心态。

人的乐观心态，将使你心理年龄永远年轻。

当你朝着奋斗的目标迈进时，都会增加你的愉悦与自信。

你就会自然形成乐观的心态，快乐将永远与你相伴！

相信你能把握自己快乐而幸福的人生，实现了梦寐以求的奋斗目标，你就成为一个乐观豁达的开朗之人。

性格是人的心理特征的外在表现，它是一个人在遗传决定的先天素质基础上，通过社会实践活动逐渐形成和发展起来的。

一般认为，性格中受遗传的成分较多，且有相对稳定的特点，一旦形成后较难改变，故有“禀性难移”之说。

性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。

不良性格特征大多表现为许多不良习惯。

例如，鲁莽的人行为急躁、冲动、冒失，而自信的人则行为稳健、从容。

因此，培养良好性格的一个重要途径是培养良好的习惯，而良好习惯的形成有助于改变性格的内在品质和结构。

培养良好的性格，对自己、对集体都有重要的意义。

一个有自制力、主动、果断、坚毅性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。

相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。

孔子谈习惯，拿人性作对比，“性相近也，习相远也”，习不是天性，但因习染，天生的性情也渐行渐远；孔子名句，涉及习的，《论语》开篇第一句便是脍炙人口的“学而时习之，不亦乐乎”，此处的习字是“温习”意，经常温习而好学，好学就成为习惯。

孔子曾感叹“吾未见好德如好色者也”，好色是先天人性，好德则是后天品性，称为后天习惯也无妨。

总之，习惯是后天习染而非天性，它比天性弱；人和人的差异在习性，而非天性。

<<好心态.好性格.好习惯>>

但儒家讲人的道德实践，不是违逆天性的“人为”，而是“率性而行”的人为，此所谓“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”（语出《中庸》），将天命、人性、修道和文教一体贯通，这样修道与文教所要达致的君子品行和“大人”人格，原本在天性中有其根源。

所以人生实践（习）是顺其天性（第一天性），实现天性而成为习性（第二天性）。

好习惯可以使一个人事业有成。

人之间虽然有一定的智力差别，但最重要、最本质的差别是非智力因素的差别。

习惯不但是非智力因素中的一个重要组成部分，而且渗透于其他非智力因素之中。

俄国教育家乌申斯基说：“习惯是人生的道德资本，你有了好的习惯，一辈子都享受不完它的利润；你有了坏的习惯，一辈子都偿不完它的债务。

”好心态、好性格、好习惯是一个人成功的必备基本素质。

在《好心态好性格好习惯》中，能够传授你成功的人生经验和模式。

<<好心态.好性格.好习惯>>

内容概要

好心态是人具有思维能力，即人所独有的极其平和、宽容的主观内心世界，而它的核心就是人生观和世界观。

如果有了正确的人生观和世界观。

一个人就能对社会、对人生、对世界上的万事万物持正确的认识，能采取适当的态度和行为反应；就能使人站得高，看得远，做到冷静而稳妥地处理各种问题。

一个有好性格的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难。

在事业上取得成就。

相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。

性格的重要内容是行为方式，良好的性格必然要求有良好的行为方式，而这往往表现为良好的习惯。

习惯是一种生活的积累，是每个人在生活中、工作中渐渐养成的一种定律。

好习惯可以使一个人事业有成，只有好的习惯才能让你成为一个热情、对生活充满热爱的人，也只有有着这样健康人格的人，才能在今后的生活和事业中取得成功。

<<好心态.好性格.好习惯>>

书籍目录

上篇 成功始于觉醒，心态决定命运

第一章 自信的好心态

- 采取一些具体的行动来强化自信
- 坚持心理上积极的自我暗示非常重要
- 准确地把握自尊的弹性
- 每个人都有不同程度的自卑感
- 正确地认识自己才能消除自卑
- 你的心态在很大程度上决定了你的前途
- 成为坚强的正面思考者
- 消除需要得到赞许的心理
- 别让别人的观点左右你
- 克服自卑心理，大胆交友

第二章 宽容豁达的心态

- 宽容是人际交往的润滑剂
- 豁达是值得每个人追求的心态
- 宽容豁达的人应该懂得以下几点
- 培养宽容的心态去理解别人
- 尽量去宽容和谅解他人的一些缺点和过失
- 可以用宽恕来治疗内心的创伤
- 与其抱怨别人不如去调整自己的心态

第三章 乐观的心态

- 培养乐观向上的性格
- 改变了思想，就能从悲观走向乐观
- 乐观是有利于个人发展的优良好心态
- 阻止消极的思想侵蚀你的心灵
- 精力充沛地去生活
- 永远对生活充满希望

第四章 泰然自若的心态

- 冷静的态度有助于得体地处理各种不利情况
- 有了泰然自若的心态，生活中就增加了欢乐
- 要能够经受沉默和孤独的洗礼
- 坦然地面对别人的怀疑
- 学会泰然自若地面对拒绝
- 对消极的评论充耳不闻

第五章 积极主动的心态

- 主动与人交往，把握好分寸
- 在社会群体或工作环境中赢得一个好人缘
- 积极主动的心态能带来好运
- 摒弃“清心寡欲”的精神枷锁
- 克服交往处世中的恐惧心理
- 一开始就要努力争取上司对你的信任

<<好心态.好性格.好习惯>>

年轻人不可忽视晋升的谋略
扭转在上司眼中无足轻重的形象
积极和努力获得老板的青睐
主动向领导争取自己应该得到的利益

第六章 平和的心态

努力做到与别人和平共处
内心的平静与否和外界的因素关系不大
别让消极的情绪阻碍你做出正确的判断
不要苛求上司总是一碗水端平
正确对待别人不公正的批评和嘲讽
从争论中获胜的唯一秘诀是避免争论

中篇 爱好影响性格，性格决定人生

第一章 了解性格的基本理念，重视性格的培养

性格是习惯化了的行為方式
气质是性格形成的先天基础
气质和性格的区别和联系
构成性格结构的四个特征
几种常见的性格类型分类
克服容易造成悲剧的性格弱点
怎样简便地自我确定性格类型
良好的性格对一个人事业的成功是十分重要的
青少年应培养健全的人格和性格

第二章 把握时机、掌握正确的方法培养良好的性格

性格形成的基本过程和常见的理论
性格的改变主要通过自我调节而起作用
培养青少年健康的性格必须遵循一定的规律
日常生活中自我性格培养的主要途径
努力找到适合自己的成功性格
青少年的性格异常与矫正
塑造和锻炼性格应把握的原则
青少年要保持性格的“灵活性”

第三章 战胜羞怯、内向，培养外向型性格

极端内向的人在生活常会面对许多挫折
性格外向的人容易适应各种各样的社会群体
如何避免成为性格过于内向的人
努力克服交往中的羞怯心理
努力战胜自己不健康的恐惧心理

第四章 告别依赖，追求自强自立的性格

做人要养成“自强自立”的性格
让孩子从小开始培养独立的性格
青少年要通过自己的努力克服依赖型性格
多方努力，使青少年摆脱懦弱的性格

<<好心态.好性格.好习惯>>

第五章 正直诚实，培养讲信用、守信义的性格

正直是使人快速成功的有效方法
绝对诚实是我们踏上成功之途所要必须注意的
把拥有诚实的性格作为人生的最高目标之一
讲信用、守信义是立身处世之道
在许诺之后就要努力去兑现
从小事上培养守信用、讲信义的性格

第六章 积极进取，培养敢于竞争的性格

主动进取，充分显示自己的才能是一种值得赞赏的性格
不断进取才能免遭淘汰
青少年要培养积极进取的性格
在生活中养成敢于竞争的性格

第七章 注重意志品质，培养坚强执著的性格

意志是人的意识能动性的集中体现
坚强的意志是人格健全的重要标志
顽强执著的性格和不懈的努力是成功的基础
努力培养顽强执著的意志品质
家长和孩子共同努力，培养青少年对挫折的承受能力

第八章 戒骄戒躁，培养谦虚谨慎的性格

千万不要把谦虚或者骄傲的问题当作小事
谦虚谨慎是一个人建功立业的前提和基础
要虚心接受别人的意见，善于改进自己
避免骄傲，培养谦虚谨慎的性格

下篇 细节养成习惯，习惯决定成功

第一章 养成良好的个性品质

办事拖拉是一种必须要克服的缺点
改变拖拉的不良习惯
养成立即行动的习惯
不可忽视体力劳动
青少年应该经常参加的劳动
树立正确的劳动态度
勤奋是取得成功的保障
坚持勤奋就是一种成功
勤奋也要得法，注意效率
勤俭朴素是中华民族的优良传统
从小就要养成勤俭朴素的生活习惯
坦率地承认错误是一种好习惯
不怕犯错，从失败中找到契机
养成正确地对待错误的习惯
自我反省是孩子健康成长的一个秘诀
在生活中培养自我反省的习惯
每天都要进行自我反省

第二章 培养自己的学习思考习惯

<<好心态.好性格.好习惯>>

对阅读的书籍必须有所选择
阅读时应抱持的心态
进行有效阅读应把握的基本步骤
提高阅读速度的要领
学会进行创造性阅读
养成写读书笔记的习惯
如何从小养成爱读书的习惯
“不会学习”的人在现代社会无法生存
与青少年成才密切相关的学习内容
提高注意力才能更有效地学习
合理制订计划，使学习更为主动
要永远保持学习的热情
一定要给思考留有一定的时间
要学会激发自己的灵感
努力养成良好的思维习惯
人人都是创造者
培养创造、创新的习惯
观察对一个人的成长和发展十分重要
在平时的观察过程中要注意的问题
培养敏锐的观察力
细节中往往隐藏着成功的机会
在日常生活中培养关注细节的习惯
要学会自我教育，自己管理自己
养成自学的习惯，主动去学
善于利用时间要比善于利用财富更重要
成功的关键在于时间的合理安排
养成合理安排时间的习惯
劳逸结合，根据自身条件用功

<<好心态.好性格.好习惯>>

编辑推荐

《好心态好性格好习惯》由新世界出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>